

# 膝の痛み・腰の痛み

辛い痛みに悩むその前に  
予防の運動を身につけよう！

## 新町わいが家 運動教室

### ○膝痛予防教室

膝痛を予防するための筋トレやストレッチ、体操を身につけて頂く教室です。

### ○腰痛予防教室

腰痛を予防するための筋トレやストレッチ、体操を身につけて頂く教室です。

☆場所 新町わいが家

☆とき 膝・腰とも 毎週水曜日開催  
7月16日～9月24日  
(8月13日を除く、全10回)

☆時間 膝・・・ 9：30～10：20  
腰・・・ 10：30～11：20

☆会費 膝・腰 各5000円  
※それぞれ全10回分の料金となります。初回利用時にお持ち下さい。  
なお、参加費納入後の返金は致しかねますので、あらかじめご了承下さい。

☆定員 各6名 ※それぞれ定員に達し次第募集を締め切らせて頂きます。

申込み・問い合わせ先  
四郎丸わいが家2階健康運動教室  
☎39-2882 (平日 9：00～17：00)

# 肩の痛み・膝や腰の痛み

辛い痛みに悩むその前に  
予防の運動を身につけよう！

## 四郎丸わいが家 運動教室

### ○肩痛 予防教室

肩痛を予防するための筋トレやストレッチ、体操を身につけて頂く教室です。

### ○膝痛・腰痛 予防教室

膝痛・腰痛を予防するための筋トレやストレッチ、体操を身につけて頂く教室です。

☆場所 四郎丸わいが家

☆とき 肩・膝腰とも 毎週水曜日開催

7月16日～9月24日  
(8月13日を除く、全10回)

☆時間 肩 . . . . . 9:00～ 9:50  
膝腰 . . . . . 10:30～11:20

☆会費 肩・膝腰 各5000円

※それぞれ全10回分の料金となります。初回利用時にお持ち下さい。  
なお、参加費納入後の返金は致しかねますので、あらかじめご了承下さい。

☆定員 各12名※それぞれ定員に達し次第募集を締め切らせて頂きます。

申込み・問い合わせ先  
四郎丸わいが家2階健康運動教室  
☎39-2882 (平日 9:00～17:00)